



Entrando en Calor con 5 al Día

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

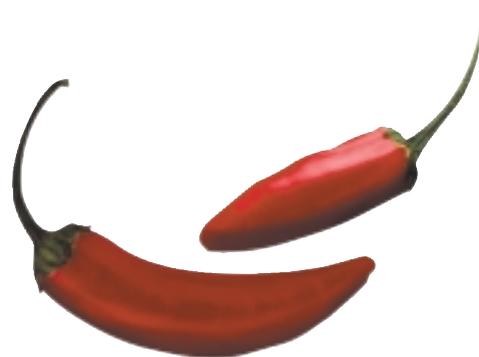
- Describir por lo menos tres beneficios para la salud asociados al consumo de frutas y vegetales de diferentes colores de acuerdo a la recomendación de 5 al Día.
- Identificar por lo menos tres formas de preparar frutas y vegetales.
- Aplicar el concepto de trabajo en equipo a las otras lecciones.

MATERIALES

- La hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud* (p. H - 48) o el folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California*
- Un juego de cartas de 5 al Día y la actividad física
- Clips

PREPARACIÓN

1. Fotocopie la hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*, o aparte la cantidad necesaria de los folletos *Coma 5 al Día al Estilo de California* para los participantes.
2. Abra el juego de cartas, y aparte los ases de 5 al Día, los comodines del *Teleadicto* y de la *Comida Chatarra* y las cartas con figuras de actividad física.
3. Barajee las cartas restantes con las imágenes de frutas y vegetales. Elabore una lista de preguntas con respuesta sí/no, como se describe en el paso 5 de las instrucciones a fin de ayudar a los participantes a determinar el nombre de la fruta o vegetal en la carta de juego. Muestre la lista de preguntas para que los participantes la repasen antes de iniciar la lección.



INSTRUCCIONES

1. Divida a los participantes en equipos de tres a cuatro jugadores.
2. Sujete con un clip una carta de fruta o vegetal, con la figura hacia arriba, en la parte posterior del cuello de la camisa de cada participante. Asegúrese que los participantes no vean qué fruta o vegetal aparece en su carta.
3. Haga que los participantes den la espalda a los miembros de su equipo para mostrar la fruta o vegetal que aparece en sus cartas a los demás. Recuerde a los participantes que no deben decir al compañero que lleva la carta qué fruta o vegetal aparece en ella.
4. Pida a los participantes que, por turno, intenten adivinar la fruta o vegetal haciendo a los miembros de su equipo una serie de preguntas. Los miembros del equipo deben responder solamente con un "sí" o "no".
5. Los participantes deben hacer preguntas generales, no específicas. Por ejemplo, "¿Soy una fruta?" en vez de "¿Soy un chabacano?" Otras buenas preguntas pueden ser: "¿Debo ser



pelado antes de que me coman?”, “¿Cresco en un árbol?”, “¿Soy de color verde?”, “¿Soy dulce?”, “¿Soy amargo?”, “¿Tengo semillas?”

Para un mejor desempeño, se pueden hacer preguntas adicionales. Cada participante debe preguntar hasta que determine correctamente su carta.

6. El equipo será aquel cuyos miembros identifiquen su propia fruta o vegetal.
7. Distribuya entre los participantes las copias de la hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud* o el folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California*. A continuación, pídale que identifiquen y comenten con los miembros de su equipo los beneficios para la salud que aporta la fruta o vegetal de sus cartas.
8. Concluya la actividad pidiendo a los participantes que compartan con los miembros de su equipo su forma preferida de preparar las frutas o los vegetales representados en sus cartas.



más ideas

RONDA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Introduzca el concepto de la actividad física agregando las cartas de juego con figuras de actividad física (el rey trotando, la reina bailando, y la sota jugando fútbol). Siga las instrucciones 3 y 4 y pida a los participantes que adivinen la actividad física representada en sus cartas de juego. Elabore una lista de preguntas adicionales para ayudar a los participantes a determinar la actividad física representada en sus cartas.

Ejemplos de preguntas:

- ¿La actividad se realiza al aire libre?
- ¿Es una actividad aeróbica?
- ¿Se practica con un balón?
- ¿Se puede realizar con los amigos y familiares?
- ¿La actividad requiere de un compañero?
- ¿Me ayudará esta actividad a realizar 30 minutos de actividad física al día?

Concluya la lección con una discusión acerca de la actividad física. Pida a los participantes que comenten sus actividades físicas preferidas. Incluya preguntas y comentarios que los pueden inducir a identificar oportunidades para realizar 30 minutos de actividad física al día. ◇

CONSEJO

- Si los participantes muestran un espíritu competitivo, entregue premios a los equipos ganadores.



Demostraciones Culinarias de 5 al Día

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Describir por lo menos tres beneficios para la salud asociados al consumo de frutas y vegetales de diferentes colores de acuerdo a la recomendación de 5 al Día.
- Identificar por lo menos tres formas de incorporar las recetas de 5 al Día en el plan diario de comidas.
- Preparar una receta saludable que incluya al menos una porción de fruta o vegetal.
- Enumerar los tamaños de las porciones de frutas y vegetales frescos, congelados, en jugo, enlatados y secos.

MATERIALES

- Ingredientes de la receta
- Electrodomésticos, tales como licuadora, wok eléctrico, sartén eléctrico, horno de microondas y refrigerador
- Recipientes de plástico para almacenaje y tazones para mezclar
- Utensilios de cocina, tales como tenedores, cuchillos, cucharas grandes y tenazas para ensalada
- Ollas y cacerolas
- Cucharas y tazas de medir
- Tazas, tazones, servilletas y tenedores, cuchillos y cucharas de plástico para degustar las recetas
- Una mesa
- Un mantel desechable, si lo desea
- Un paño de cocina, esponja y jabón para lavar platos
- La hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud* (p. H - 48) o el folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California*
- Las hojas con *Recetas* (p. H - 49 to 65) y *¿Qué es una Porción?* (p. H - 66)
- Carteles de *¿Qué es una Porción?* en inglés y en español



PREPARACIÓN

1. Seleccione una o más recetas de 5 al Día de la sección de hojas de información. Para lograr un mejor resultado, escoja alguna de las siguientes: *Ensalada Marinada Californiana*, *Peras con Arroz Moreno*, *Sofrito de Vegetales y Pollo*, *Pizza de Tortilla*, *Salsa de Tomatillo*, *Ensalada de Nopales*, *Licudo Tropical*, *Agua de Melón*, *Crepa de Frutas* y *Licudo de Uvas Rápido y Cremoso*.
2. Compre los ingredientes necesarios, o pida a su supermercado local o mercado al aire libre que los done. Adquiera la cantidad de ingredientes necesarios para llevar a cabo la demostración y para degustación.
3. Prepare los ingredientes señalados en las recetas.
4. Coloque los ingredientes en recipientes plásticos, cúbralos con las tapas o con envoltura de plástico y almacénelos a las temperaturas apropiadas.
5. Disponga en orden los electrodomésticos, los recipientes de plástico, los tazones para mezclar, los utensilios de cocina, las ollas y las cacerolas, las tazas y las cucharas de medir y todos los artículos que necesite para la demostración culinaria.
6. Arregle la mesa de modo que todos los participantes puedan observar fácilmente la demostración.
7. Fotocopie la hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*, o aparte la cantidad necesaria de los folletos *Coma 5 al Día al Estilo de California* para los participantes. También fotocopie las hojas con *Recetas* y *¿Qué es una Porción?*.
8. Exhiba los carteles de *¿Qué es una Porción?* en inglés y en español.



INSTRUCCIONES

1. Distribuya las copias de la hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud* o el folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California* entre participantes.
2. Comience con una breve plática acerca de los beneficios para la salud que se obtienen con el consumo diario de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales.
3. Distribuya las copias de *¿Qué es una Porción?* entre participantes.
4. Revise con la clase la información que aparece en el cartel y en la copia de *¿Qué es una Porción?* y pida a los participantes que comenten sus impresiones.
5. Haga una demostración práctica de las recetas de 5 al Día.
6. Utilice las recetas para demostrar ejemplos adicionales de una porción de fruta o vegetal.
7. Pida a los participantes que comenten cómo piensan incorporar las recetas en su plan diario de comidas.
8. Sirva los platillos preparados en porciones para degustar, y ofrézcalos a los participantes. Suministre a cada participante una copia de las recetas, y anímelos a que compartan las recetas con sus familiares, amigos y vecinos.
9. Revise la información nutricional de las recetas mientras los participantes disfrutan los platillos.
10. Induzca a los participantes a que comenten qué les gustó de las recetas.

11. Finalice la lección reforzando la información que aparece en la hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud* o el folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California* y en el cartel de *¿Qué es una Porción?*.

más ideas

Organice una comida o un picnic 5 al Día en el que cada participante debe preparar una receta de 5 al Día para compartir entre todos.

Pida a los participantes que lleven una receta preferida de familia, y muéstrelas cómo incluir una o más porciones de frutas y vegetales en cada porción de la receta. ♦

CONSEJOS

- Lamine las recetas para que sean resistentes al agua.
- Pida a un participante que le ayude a preparar la receta durante la demostración.
- Recuerde preparar la comida en una manera segura cuando haga una demostración culinaria. Para más información acerca de alimentos seguros, visite: <http://www.foodsafety.gov>.



5 al Día de Manera Creativa

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

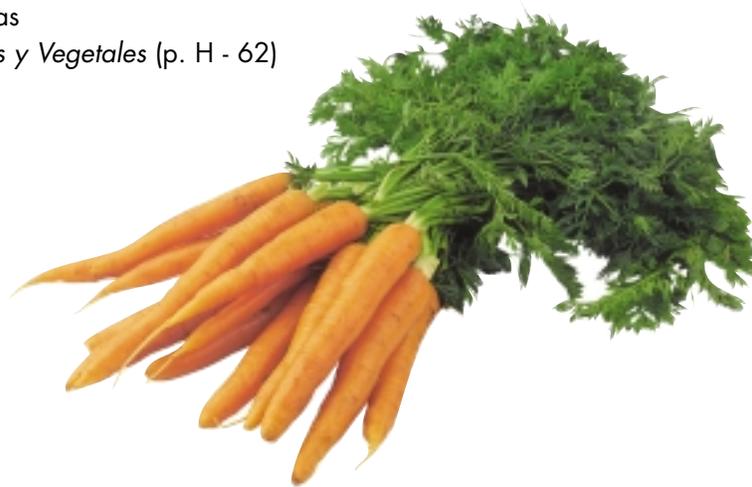
Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Elaborar artesanías y regalos personales y económicos para fomentar hábitos de alimentación saludable.
- Informar a sus familiares y amigos acerca de la importancia de comer de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día.
- Enumerar los tamaños de las porciones de frutas y vegetales frescos, congelados, en jugo, enlatados y secos.
- Utilizar las actividades como recordatorios creativos para incluir frutas y vegetales en sus comidas y bocadillos.

proyecto creativo 1: dando el regalo de 5 al Día

MATERIALES

- Envases de vidrio de 1 cuarto de galón con tapa
- Bolsas de plástico tamaño pequeño
- Cinta decorativa con estampado de frutas y/o vegetales
- Ingredientes de la receta *Sopa Sabrosa de Frijoles y Vegetales*, incluyendo frijoles rosados secos, lentejas secas, frijoles negros secos, chícharos amarillos, frijoles bayos secos, frijoles ojinegros secos, albahaca seca, romero seco, mejorana seca, chile rojo machacado, sal, pimienta negra y hojas de laurel
- Seis tazones grandes
- Seis hojas de papel tamaño 8 1/2 x 11 pulgadas
- Cartulina de colores tamaño 8 1/2 x 11 pulgadas
- La hoja con la receta *Sopa Sabrosa de Frijoles y Vegetales* (p. H - 62)
- La hoja *¿Qué es una Porción?* (p. H - 66)
- Tijeras
- Perforadora simple
- Seis tazas de medir de 1/2 taza
- Cuatro juegos de cucharas de medir
- Etiquetas Para/De
- Plumas
- Carteles de *¿Qué es una Porción?* en inglés y en español



PREPARACIÓN

1. Compre los envases con tapas, las bolsas de plástico tamaño pequeño, la cinta, las etiquetas Para/De, la cartulina de colores, los frijoles, las lentejas, los chícharos y las especias, o pida a un comerciante local que done los artículos o los venda a precio reducido.
2. Con las seis hojas de papel elabore embudos individuales.
3. Fotocopie la receta *Sopa Sabrosa de Frijoles y Vegetales* en cartulina de colores y perfore un agujero en la esquina superior izquierda de cada cartulina. Asegúrese de hacer bastantes copias para todos los participantes. Además, fotocopie la hoja *¿Qué es una Porción?* para cada participante.
4. Corte la cinta en tiras de 34 pulgadas.
5. Instale tres stands para armar el paquete de regalo de la *Sopa Sabrosa de Frijoles y Vegetales*.
 - En el primer stand, coloque los envases de vidrio y las tapas. Además arregle los frijoles rosados secos, las lentejas secas, los frijoles negros secos, los chícharos amarillos, frijoles bayos secos y frijoles ojinegros secos



en tazones separados. Coloque una taza de medir de 1/2 taza con cada tazón. Ubique los embudos de papel al lado de cada tazón de frijoles, y exhiba la receta *Sopa Sabrosa de Frijoles y Vegetales*.

- En el segundo stand, coloque las bolsas de plástico tamaño pequeño. De igual manera, ponga los recipientes con albahaca seca, romero seco, mejorana seca, chile rojo machacado, sal, pimienta negra y hojas de laurel. Coloque las cucharas de medir al lado de las especias, y exhiba la receta de la *Sopa Sabrosa de Frijoles y Vegetales*.
 - En el tercer stand, coloque la cinta, las cartulinas con la receta de la *Sopa Sabrosa de Frijoles y Vegetales*, las etiquetas Para/De y las plumas.
6. Exhiba los carteles de *¿Qué es una Porción?* en inglés y en español.



INSTRUCCIONES

1. Comience la lección con una plática acerca de la sopa. Pida a los participantes que comenten con sus compañeros cuáles son sus sopas favoritas y cuáles de ellas se preparan en sus casas para sus familias y amigos. Pregúnteles también qué variedades de vegetales usan en sus recetas de sopa, y explíqueles por qué las sopas son una excelente manera de disfrutar los vegetales.
2. Presente la actividad a los participantes, y reúnalos al primer stand. Allí, pídale a cada participante que escoja un envase de vidrio y una tapa y que lo llene en el siguiente orden:
 - 1/2 taza de frijoles rosados secos
 - 1/2 taza de lentejas secas
 - 1/2 taza de frijoles negros secos
 - 1/2 taza de chícharos amarillos
 - 1/2 taza de frijoles bayos secos
 - 1/2 taza de frijoles ojínegros secos

Sugiera a los participantes que empleen el embudo de papel para facilitar el llenado de los envases.

3. En el segundo stand, pida a cada participante que mida las especias según las indicaciones de la receta, que las introduzca en la bolsa de plástico tamaño pequeño y que luego ponga la bolsa llena dentro del envase por encima de los frijoles.
4. En el tercer stand, pida a cada participante que coloque una tapa sobre su envase. A

continuación, entregue a cada uno de ellos la hoja *¿Qué es una Porción?* y la cartulina con la receta *Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales*. Hable con ellos acerca de la hoja *¿Qué es una Porción?*. Pregúnteles cómo podrían incluir más porciones de vegetales en la receta de sopa. Después, pida a los participantes que escriban en el espacio provisto en las cartulinas con la receta, tres maneras cómo se pueden incluir frutas como un plato de acompañamiento de la *Sopa Sabrosa de Frijoles y Vegetales*. Solicíteles, de igual forma, compartan sus sugerencias. Luego, pídeles que tomen una tira de la cinta decorativa, que la pasen por el agujero en sus cartulinas con la receta y que al aten con un moño en la parte superior de sus envases.

5. Termine la actividad con una plática acerca de lo importante que es insistir a sus familiares y amigos que coman de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día para lograr una salud óptima. Hable con los participantes acerca de cómo pueden utilizar proyectos creativos, como una forma de recordarles a familiares y amigos que deben comer frutas y vegetales. Pida a cada participante que escoja una etiqueta Para/De, que escriba el nombre de un familiar o amigo a quien entregará el regalo de 5 al Día y que pegue la etiqueta al envase.



proyecto creativo 2: diseñando una cocina llamativa con el portautensilios de 5 al Día

MATERIALES

- Una lata grande, vacía y limpia (de jugo de tomate o piña, o de café) por participante
- Una pinza de tendedero por participante
- Pegamento
- Papel autoadhesivo para estantes color transparente
- Unas tijeras por participante
- Una argolla de 1 1/2 pulgadas (como las que se utilizan para sujetar hojas sueltas) por participante
- Perforadora simple
- Revistas y/o anuncios con fotos de frutas y vegetales
- Cartulina de colores tamaño 8 1/2 x 11 pulgadas
- Las hojas con las recetas *Ensalada Marinada Californiana* (p. H - 57), *Pollo en Mole con Vegetales* (p. H - 63), *Enchiladas de Vegetales con Pollo* (p. H - 60), *Sopa de Albóndigas* (p. H - 55), y *Pizza de Tortilla* (p. H - 62)
- La hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud* (p. H - 48) o el folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California*
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores



PREPARACIÓN

1. Seleccione un espacio adecuado con mesas a fin de que los participantes tengan espacio suficiente para moverse con libertad y armar el portautensilios.
2. Consiga las latas grandes vacías o pida a los participantes que las traigan de sus hogares.
3. Compre las pinzas de tendedero, pegamento, papel autoadhesivo para estantes color transparente, tijeras, argollas de 1 1/2 pulgadas y cartulinas de colores, o pida a un comerciante local que done los artículos o los venda a precio reducido.
4. Junte las revistas y/o los anuncios con fotos de frutas y vegetales.
5. Fotocopie las hojas con las recetas *Ensalada Marinada Californiana*, *Pollo en Mole con Vegetales*, *Enchiladas de Vegetales con Pollo*, *Sopa de Albóndigas* y *Pizza de Tortilla* en cartulina de colores, perforo un agujero en la esquina superior izquierda de cada cartulina y arme un juego de recetas por participante.
6. Fotocopie la hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud* o aparte una cantidad necesaria de los folletos *Coma 5 al Día al Estilo de California* para todos los participantes.

INSTRUCCIONES

1. Pida a los participantes que comenten al resto de la clase cuáles son sus frutas y vegetales favoritos. Haga que hablen acerca de las frutas y los vegetales que usan con más frecuencia en sus

hogares. Escriba la lista en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase la puede leer.

2. Entregue a los participantes las copias de la hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la*



Salud o el folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California*. Revise con la clase los diferentes grupos de colores para las frutas y los vegetales, y comente sobre los beneficios a la salud relacionados con cada grupo de colores. Trabaje con los participantes para organizar la lista de frutas y vegetales en el pizarrón o la hoja de papel según los grupos de colores descritos en la hoja o el folleto.

3. Distribuya las latas vacías, pegamento, tijeras, revistas y/o anuncios. Pida a los participantes que busquen y recorten fotos de frutas y vegetales, motivándoles para que incluyan todos los tipos de colores.
4. Pida a los participantes que peguen las fotos de frutas y vegetales en sus latas para crear un colorido *collage* de 5 al Día. Corte un pedazo del papel autoadhesivo del tamaño de la lata, y pídale que cubran las fotos de sus latas con el papel transparente.
5. Distribuya los juegos de cartulinas con las recetas, las argollas de 1 1/2 pulgadas y las pinzas de tendedero a cada participante. Hable con la clase acerca de las diferentes recetas, especialmente de las frutas y vegetales que aparecen en las recetas y a qué grupos de colores pertenecen. Refuerce los beneficios que aportan a la salud los diferentes grupos de colores de frutas y vegetales, y recuerde a los participantes la importancia de comer de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales todos los días para tener una mejor salud.
6. Corte pedazos adicionales de papel autoadhesivo para cada cartulina con la receta, y pida a los participantes que laminen sus cartulinas con ellos. Recuérdeles que no deben cubrir el agujero en la esquina superior izquierda. Pídeles que pasen las argollas de 1 1/2 pulgadas a través del agujero en la esquina superior izquierda de las cartulinas a fin de crear un cuadernillo de recetas.

7. Instruya a los participantes para que coloquen una pinza de tendedero en sus latas decoradas y la usen para unir el cuadernillo de recetas y el portautensilios. Instelos también a que pongan sus portautensilios en un lugar visible de sus cocinas y que así les sirva para recordar que deben comer de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día. Además, animeles que agreguen nuevas recetas de frutas y vegetales a sus cuadernillos de recetas.
8. Finalice la actividad platicando con los participantes acerca de la manera en que pueden usar las recetas para incluir más frutas y vegetales en las comidas y bocadillos que preparan en sus hogares.

más ideas

IMANES PARA REFRIGERADORES

Recorte fotos de frutas y vegetales, péguelas en cartulina o cartoncillo, cúbralas con papel autoadhesivo y pegue una tira pequeña de imán en la parte trasera. ♦

CONSEJOS

- Cuando fotocopie las recetas, use cartulina de colores que correspondan a los diferentes grupos de colores de las frutas y vegetales.
- Pida a los participantes que traigan sus propios envases de vidrio de un cuarto de galón para el proyecto *Dando el Regalo de 5 al Día*. Los envases limpios de salsa para espagueti son ideales.
- Si no es posible usar envases de vidrio para el proyecto *Dando el Regalo de 5 al Día*, coloque los frijoles en bolsas de plástico de un cuarto de galón y décorelas con cintas.
- Haga una maqueta de cada artesanía para mostrar a los participantes ejemplos de los productos terminados.



Pruebe su Suerte con 5 al Día

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Describir por lo menos tres beneficios para la salud asociados al consumo de frutas y vegetales de diferentes colores.
- Reconocer que la actividad física y el consumo de frutas y vegetales son elementos importantes de un estilo de vida saludable.
- Recordar los mensajes de 5 al Día y la actividad física.
- Entender el papel de un estilo de vida saludable y activo en la reducción del riesgo de ciertas enfermedades crónicas.

MATERIALES

- La hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud* (p. H - 48) o el folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California*
- Los juegos de cartas de 5 al Día y la actividad física
- Papel y lápices para que los grupos lleven el marcador, en el caso de que el juego así lo requiera



PREPARACIÓN

1. Fotocopie la hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*, o aparte la cantidad necesaria de los folletos *Coma 5 al Día al Estilo de California* para sus participantes.
2. Dependiendo del tamaño del grupo, busque un espacio adecuado donde los participantes puedan jugar cómodamente. Los participantes pueden sentarse en un círculo en el piso o alrededor de una mesa con suficiente espacio para jugar.
3. Familiarícese con el juego de cartas de 5 al Día y la actividad física, que incluye una baraja convencional de 52 cartas organizadas en cuatro grupos de colores y dos comodines, la carta del *Teledicto* y la carta de la *Comida Chatarra*.
4. Seleccione los juegos que desee jugar y repase sus instrucciones.

INSTRUCCIONES

1. Distribuya las copias de la hoja *Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud* o el folleto *Coma 5 al Día al Estilo de California* entre los participantes.
2. Repase el material con la clase, y entable una plática con los participantes acerca de los beneficios para la salud asociados a los diversos colores de frutas y vegetales.
3. Utilice esta conversación sobre los diferentes colores de frutas y vegetales para introducir el juego de cartas de 5 al Día y la actividad física y los cuatro grupos de colores que representan los cuatro palos: azul/morado, rojo, amarillo/naranja y verde.
4. Demuestre a la clase cómo los cuatro palos del juego de cartas ilustran las frutas y los vegetales asociados a los diferentes grupos de color.

juego 1 – teledicto

1. Divida a los participantes en grupos de dos a seis jugadores.
2. Pida a cada grupo que escoja a un repartidor de cartas.
3. Asegúrese de incluir la carta del *Teledicto* en cada baraja.



4. El objetivo del juego es evitar quedarse con la carta del *Teleadicto* al final del juego.

CÓMO JUGAR

1. El repartidor baraja las cartas y distribuye, de carta en carta, toda la baraja. No es necesario que los jugadores reciban la misma cantidad de cartas.
2. Antes de comenzar el juego, todos los jugadores deben juntar los pares de cartas que tienen en sus manos — por ejemplo, dos 6, dos 7 o dos reyes trotando. Luego, los jugadores ponen todos sus pares de cartas boca arriba al frente, de modo que los otros jugadores puedan verlos.
3. Si un jugador tiene una terna de cartas — por ejemplo, tres 5 — sólo puede utilizar dos de ellas para formar un par.
4. El jugador a la izquierda del repartidor comienza el juego seleccionando una sola carta de la mano de repartidor. Si la carta escogida corresponde a una de las cartas de su mano, el jugador debe poner ese nuevo par boca arriba al frente de modo que los otros jugadores puedan verlo.
5. El jugador entonces ofrece su mano al jugador sentado a su izquierda, quien selecciona una carta.



6. Cada vez que un jugador empareja dos cartas, debe identificar un beneficio para la salud de la fruta o el vegetal que aparece en el par.
7. El juego continúa por la izquierda hasta que todos los pares sean encontrados. Al final del juego, un jugador se quedará con la carta del *Teleadicto*.
8. El jugador con la carta del *Teleadicto* se transforma en el repartidor del juego siguiente.

VARIACIONES

Durante el juego, haga que cada vez que emparejen dos cartas los jugadores digan su manera favorita de comer una de las frutas o los vegetales que aparecen en las cartas.

En vez de la carta del *Teleadicto* use la carta de la *Comida Chatarra*.

juego 2 – comodines 5 al Día

1. Divida a los participantes en grupos de dos a cuatro jugadores.
2. Pida a cada grupo que escoja a un repartidor de cartas y a una persona que lleve el marcador.
3. Provea a cada grupo de un lápiz y de una hoja de papel.
4. No utilice los comodines en este juego.
5. El objetivo del juego es obtener el menor puntaje posible deshaciéndose de todas las cartas.

CÓMO JUGAR

1. El repartidor baraja las cartas y entrega cinco a cada jugador; luego, coloca las cartas restantes boca abajo en el centro del área de juego. El repartidor entonces voltea la carta de arriba de la pila en el centro y la pone a un lado de ésta. Esta carta se convierte en la pila de descarte.
2. El jugador a la izquierda del repartidor comienza a jugar escogiendo de sus cartas la que empareja por número o color a la carta de arriba de la pila de descarte. Por ejemplo, si la



carta de arriba es el 5 rojo, entonces la persona puede jugar cualquier carta con fruta, vegetal o actividad física de color rojo o cualquier otra carta con el número 5, tal como el 5 azul/morado o el 5 verde.

3. Todos los ases de 5 al Día son comodines y pueden jugarse en cualquier momento. Cuando se juega un as de 5 al Día, el jugador debe decir: "Coma de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día", y de inmediato elige el color de las cartas que se han de jugar enseguida. El jugador siguiente debe jugar una carta del color señalado u otro as de 5 al Día.
4. Cada vez que un jugador cambia el color de las cartas a jugarse, debe decir a los otros jugadores uno de los beneficios que aporta a la salud el consumo de frutas y vegetales del nuevo color.
5. Si un jugador no tiene una carta que empareja el número o color que se está jugando, entonces debe sacar cartas de la pila boca abajo hasta encontrar una que pueda ser jugada. Si un jugador toma la última carta de la pila sin poder jugar una carta, entonces su turno termina y el juego continúa por la izquierda.
6. El juego continúa por la izquierda hasta que un jugador no tenga más cartas o hasta que nadie pueda jugar otra carta.
7. Los jugadores, entonces, suman los puntos de las cartas que quedan en las manos. Un as de 5 al Día vale 20 puntos, las cartas con figuras de actividad física valen 10 puntos y las otras cartas valen el número que portan — por ejemplo, el 10 rojo vale 10 puntos.
8. Después de cada mano, registre los puntos totales de cada jugador en la hoja de papel.
9. La persona sentada a la izquierda del repartidor se transforma en el repartidor de la ronda siguiente.
10. El juego termina cuando uno de los jugadores pasa los 100 puntos.

VARIACIONES

Cada vez que un participante juega una carta con figura de actividad física, debe decir el nombre de la actividad y la frase "30 minutos de actividad física al día, todos los días".

Si hay limitaciones de tiempo, el juego puede terminar cuando un jugador pase los 50 puntos en vez de los 100.

juego 3 – vaya de compras

1. Divida a los participantes en grupos de dos a cuatro jugadores.
2. Pida a cada grupo que escoja a un repartidor de cartas.
3. El objetivo del juego es formar el mayor número de juegos o "bazas" de cuatro cartas — por ejemplo, cuatro reyes trotando, cuatro 10 o cuatro 5.

CÓMO JUGAR

1. El repartidor baraja las cartas y entrega cuatro a cada jugador. Luego coloca las cartas restantes boca abajo en el centro del área de juego y éstas se convierten en la pila de compras.





2. Antes de comenzar el juego, cada jugador debe acomodar en sus manos las cartas con las figuras de actividad física, las cartas con números y los ases de 5 al Día. El objetivo es que las cartas iguales deben ir juntas: reinas bailando con reinas bailando, ases de 5 al Día con ases de 5 al Día, etcétera.
3. El jugador a la izquierda del repartidor comienza el juego revisando sus cartas y luego pide a cualquier otro jugador, por nombre, todas sus cartas de un número particular. Por ejemplo, puede decir, "Rosa, ¿tienes algún 10?" Si Rosa tiene uno o más 10, debe dárselo(s) al jugador. Los jugadores sólo pueden pedir cartas que tengan, al menos una, en sus manos.
4. Si un jugador recibe las cartas que pidió, puede seguir pidiendo a la misma persona cartas de diferentes números o figuras o pedir a los otros jugadores la misma carta o diferentes.
5. Si la persona a la que se le pide una carta no la tiene, entonces debe decir: "¡Vaya de compras!", y el jugador solicitante debe retirar una carta de la pila de compras.
6. El jugador que dice: "¡Vaya de compras!" toma el turno siguiente.
7. Cuando un jugador reúna una agrupación, de cuatro números, de cartas de una figura de actividad física o de cuatro ases de 5 al Día, debe mostrarla a los otros jugadores y después colocarla boca abajo frente a él. A esta agrupación de cuatro cartas se le llama "baza".
8. Después de que un jugador completa una baza de cuatro cartas, debe comentar con los otros jugadores cómo prefiere consumir una de las frutas o los vegetales de la baza. Si la baza se compone de cartas con figuras de actividad física, el jugador debe decir a los otros jugadores dónde le gusta practicar una de las actividades físicas.
9. Si un jugador se queda sin cartas durante el juego, entonces debe recoger inmediatamente la carta de arriba de la pila de compras.
10. El juego termina cuando se recoge la última carta de la pila de compras.
11. Gana el jugador que tenga el mayor número de bazas de cuatro cartas.

más ideas

Compre un libro de juegos de cartas o pregunte a los participantes cuáles son sus juegos de cartas favoritos y adapte la baraja de 5 al Día y la actividad física a los nuevos juegos. ♦

CONSEJOS

- Use las cartas como soporte visual para mostrar los beneficios para la salud de las frutas y vegetales de diferentes colores.
- Utilice las cartas para demostrar ejemplos fáciles de cómo realizar al menos 30 minutos de actividad física todos los días.
- Ofrezca bocadillos de frutas y vegetales a los participantes mientras juegan con las cartas.
- Entre juego y juego, realice una actividad física con los participantes.





Cultive su Propia Salsa de 5 al Día

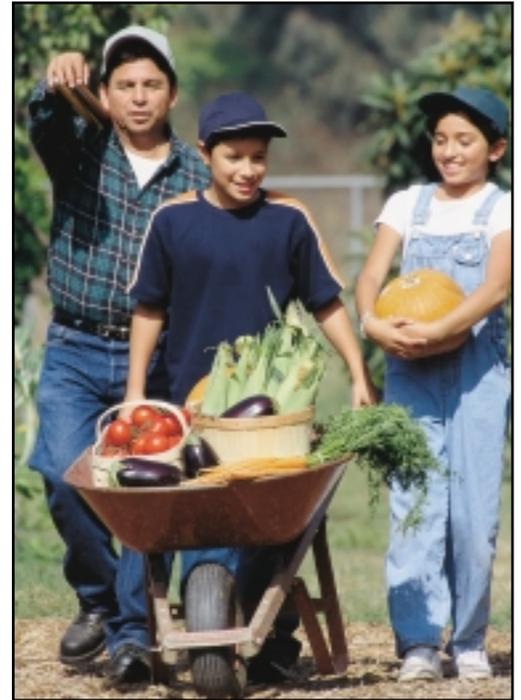
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Describir por lo menos tres beneficios de cultivar frutas y vegetales.
- Nombrar cuatro principios de la jardinería.
- Describir por lo menos tres recetas que incorporan tomates, chiles jalapeños y cilantro.

MATERIALES

- Tierra para macetas
- Macetas de 12 pulgadas o envases de plástico de 1 galón de leche, agua o jugo (tres macetas o envases por participante)
- Plantas pequeñas de tomate
- Plantas pequeñas de chile jalapeño
- Semillas de cilantro
- Un desplantador
- Guantes de plástico, si lo desea
- Un recipiente con agua
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- La hoja con la receta *Salsa Fresca* (p. H - 49)



PREPARACIÓN

1. Compre la tierra para macetas, plantas, semillas y desplantador, o pida a su vivero o centro de jardinería local que done los artículos o se los venda a precio reducido.
2. Si decide utilizar envases de plástico vacíos de 1 galón en lugar de las macetas, corte la parte superior de cada envase, dejando una profundidad suficiente para que crezca una planta adulta. Perfore tres agujeros pequeños en el fondo de cada envase para el drenaje.
3. Instale cinco stands de jardinería:
 - En el primer stand, coloque la tierra para macetas, las macetas o los envases, el desplantador y los guantes de plástico.
 - En el segundo stand, coloque las plantas pequeñas de tomate.
 - En el tercer stand, coloque las plantas pequeñas de chile jalapeño.
 - En el cuarto stand, coloque las semillas de cilantro.
 - En el quinto stand, ponga un recipiente con agua.
4. Fotocopie la receta *Salsa Fresca* para todos los participantes.





INSTRUCCIONES

1. Comience preguntando a los participantes acerca de sus experiencias en el cultivo de frutas y vegetales. Hábleles de las ventajas de cultivarlas. Algunas pueden incluir el tener frutas y vegetales frescos... el cultivo de alimentos orgánicos... y el placer de pasar el tiempo con la familia participando en la jardinería. Escriba las ventajas en el pizarrón o las hojas de papel de manera que la clase las pueda leer. Anime a los participantes a que identifiquen otras ventajas que conlleva el cultivo de sus propias frutas y vegetales, y escriba estas ventajas de manera que la clase las pueda leer.
2. Hable de los cuatro principios importantes de la jardinería:
 - Proporcionar la cantidad necesaria de tierra para las plantas.
 - Proporcionar suficiente luz solar a las plantas.
 - Proporcionar la cantidad adecuada de agua para las plantas.
 - Fertilizar las plantas según sea necesario.
 Escriba los principios de la jardinería de manera que la clase los pueda leer.
3. Reúna a los participantes en el primer stand, y pida a cada uno que seleccione tres macetas o envases y los rellene de tierra hasta 2 pulgadas antes del borde.
 - En el segundo stand, pida a cada participante que coloque una planta de tomate en una maceta o envase.
 - En el tercer stand, pida a cada participante que coloque una planta pequeña de chile jalapeño en otra maceta o envase.
 - En el cuarto stand, pida a cada participante que plante las semillas de cilantro en la maceta o el envase restante de acuerdo con las instrucciones que aparecen en el paquete de semillas.
 - En el quinto stand, pida a cada participante que riegue ligeramente las plantas y semillas.
4. Al finalizar la lección, haga que los participantes comenten de qué manera utilizarían

sus tomates, chiles jalapeños y cilantro en las comidas y bocadillos que preparan en sus hogares, y escriba las sugerencias de manera que la clase las pueda leer. Distribuya la receta *Salsa Fresca* entre los participantes para reforzar el uso de los vegetales recién plantados.

5. Dígale a los participantes que se lleven las plantas y que, si el tiempo lo permite, las coloquen afuera de sus hogares. Usted también puede animarlos a que cultiven frutas y vegetales en macetas, en sus patios o en jardines comunitarios. Para encontrar un jardín comunitario cercano, visite <http://www.communitygarden.org/links/index.html>. Mencione este sitio Web a los participantes.

más ideas

TAZÓN DE ENSALADA 5 AL DÍA

Prepare una ensalada casera cultivando los vegetales más usuales, como lechuga, tomates, cebollas verdes y pimentones.

REALZANDO EL SABOR CON 5 AL DÍA

Organice un jardín de hierbas en una maceta para fresas sembrando orégano, perejil, cilantro, menta, romero y otras hierbas. Utilice estas hierbas cuando prepare las deliciosas recetas de 5 al Día. ♦





Los Verduleros

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Identificar la disponibilidad estacional de frutas y vegetales.
- Entender los beneficios económicos de comprar frutas y vegetales de la estación.
- Seleccionar, almacenar y manejar una variedad de frutas y vegetales.
- Distinguir las frutas y los vegetales de buena calidad de los de baja calidad.
- Utilizar la experiencia del personal del departamento de frutas y vegetales de las tiendas de comestibles.

MATERIALES

- La *Guía sobre Productos Agrícolas Frescos del Dr. Richter*
- La hoja *Tabla de Frutas y Vegetales de Temporada* (p. H - 67)
- Muestras de frutas y vegetales maduros y no maduros
- Muestras de frutas y vegetales de alta y baja calidad
- Platos pequeños y servilletas
- Un cuchillo



PREPARACIÓN

1. Disponga un día, hora y lugar para que un experto en frutas y vegetales (el encargado de un supermercado, el encargado de frutas y vegetales de un supermercado o representante de la industria de frutas y vegetales) asista a la clase. Comunique los objetivos de aprendizaje de la lección al experto.
2. Compre las muestras de frutas y vegetales, o pida a su supermercado local o mercado al aire libre que las done.
3. Fotocopie las secciones de la *Guía sobre Productos Agrícolas Frescos del Dr. Richter* que describen las frutas y los vegetales de las que hablará en la clase.
4. Fotocopie la hoja *Tabla de Frutas y Vegetales de Temporada* para todos los participantes.

INSTRUCCIONES

1. Presente al experto en frutas y vegetales a la clase. Pida al especialista que describa su trabajo y que mencione los recursos que están disponibles para los consumidores a fin de ayudarles a elegir frutas y vegetales en el mercado, tales como el personal del departamento de frutas y vegetales, carteles, recetas y otras ayudas.
2. Distribuya las copias de la *Guía sobre Productos Agrícolas Frescos del Dr. Richter* y la *Tabla de Frutas y Vegetales de Temporada* entre los participantes.
3. Pida al experto que hable de las temporadas de diferentes frutas y vegetales. Por ejemplo, ¿por qué algunas frutas y vegetales están disponibles todo el año mientras otras sólo lo están en invierno? Consulte la hoja *Tabla de Frutas y Vegetales de Temporada* para intervenir en la charla.
4. Pida al especialista que comente las ventajas económicas de comprar frutas y vegetales en temporada y de comprarlos congelados fuera de estación. Por ejemplo, ¿por qué algunos frutas y vegetales son más caros en ciertas épocas del año? ¿Son las frutas y los vegetales congelados tan nutritivos como los productos frescos? ¿Cuándo es la mejor época para elegir diferentes frutas y vegetales? Utilice nuevamente la *Tabla de Frutas y Vegetales*



de Temporada en la discusión.

5. Pida al especialista que explique cómo escoger y almacenar frutas y vegetales. Por ejemplo, ¿Cómo elijo un melón? ¿Una papa? ¿Una lechuga? ¿Cómo almaceno las frutas y los vegetales en mi casa a fin de mantenerlos frescos? Consulte las copias de la *Guía sobre Productos Agrícolas Frescos del Dr. Richter* para terciar en la plática y ofrecer otros ejemplos.
6. Pida al especialista que hable sobre las características de las frutas y los vegetales maduros y no maduros y describa cómo se pueden madurar diferentes frutas y vegetales en casa. Invite a los participantes a probar frutas y vegetales maduros y sin madurar.
7. Pida al especialista que hable de las características de las frutas y los vegetales de alta y baja calidad. Permita que los participantes vean ejemplos de ambos tipos.
8. Concluya la lección resumiendo de qué medios se pueden valer los consumidores en las tiendas de comestibles de su localidad. Motive a los participantes a compartir esos consejos para seleccionar, almacenar y madurar las frutas y los vegetales. También, sugiera al grupo que haga más preguntas al especialista.

más ideas

Póngase en contacto con una tienda local y organice una visita guiada a las instalaciones y presentación de un representante del departamento de frutas y vegetales.

Si realiza una visita guiada al mercado, aproveche la ocasión para incluir la lección *Camine 30 Minutos al Día a la Manera 5 al Día*. Así, haga que la clase camine hasta el mercado antes de encontrarse con el especialista y de visitar el departamento de frutas y vegetales.

Incorpore una de las recetas de la lección *Demostraciones Culinarias de 5 al Día* para ejemplificar una comida sabrosa, de preparación rápida y divertida, que se pueda hacer con frutas y vegetales de temporada. ♦

CONSEJO

- Si un representante del departamento de frutas y vegetales de una tienda de comestibles no puede hablar a la clase, comuníquese con el nutricionista de un supermercado o con un mayorista local de frutas y vegetales e invítela a que ofrezca una plática.





5 al Día Fuera de Casa

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

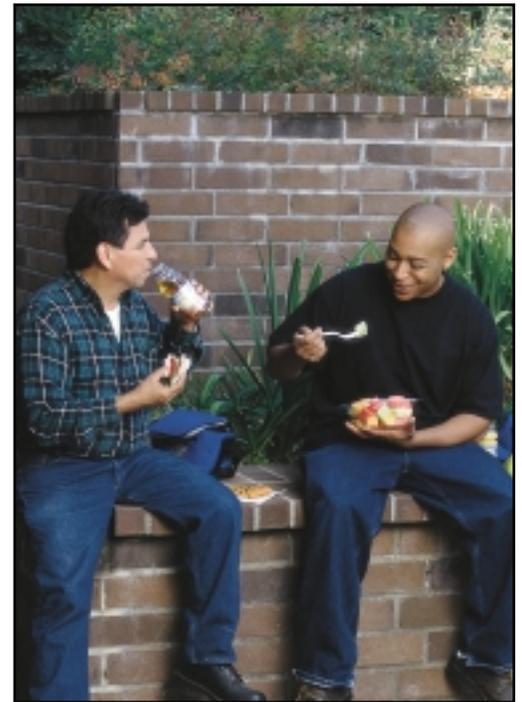
- Identificar por lo menos tres obstáculos al consumo de frutas y vegetales cuando comen fuera de casa.
- Describir al menos tres estrategias para incluir frutas y vegetales en sus comidas fuera de casa.
- Identificar por lo menos tres obstáculos al consumo de frutas y vegetales en el lugar de trabajo.
- Nombrar tres pasos fáciles para agregar frutas y vegetales a los almuerzos y bocadillos que consuman en el trabajo.
- Recordar la importancia de la recomendación de 5 al Día cuando se come lejos del hogar.

MATERIALES

- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- Papel y plumas o lápices
- La hoja *Coma Fuera de Casa al Estilo 5 al Día* (p. H - 68)
- La hoja *Coma en el Trabajo al Estilo 5 al Día* (p. H - 69)

PREPARACIÓN

1. Arregle el salón de clase de modo que cada grupo de participantes tenga un espacio para trabajar.
2. Fotocopie las hojas *Coma Fuera de Casa al Estilo 5 al Día* y *Coma en el Trabajo al Estilo 5 al Día* para todos los participantes.



actividad 1 – coma fuera de casa al estilo 5 al Día

INSTRUCCIONES

1. Divida a su clase en grupos de cuatro a seis participantes.
2. Provea a cada grupo de varias hojas de papel y de una pluma o lápiz.
3. Pida a los participantes que escojan a una persona que tome apuntes y a un portavoz por grupo.
4. Pida a los participantes que comenten con sus grupos respectivos sus hábitos al comer fuera de casa. Haga que los grupos hablen acerca de qué tan seguido comen fuera en una semana... dónde comen fuera la mayoría de las veces... y si creen que es difícil comer frutas y vegetales cuando comen lejos del hogar. Haga que las personas encargadas de tomar apuntes anoten las respuestas.
5. Pida a los participantes que comenten las razones por las que creen difícil consumir frutas y vegetales cuando comen fuera de casa. Haga que las personas encargadas de tomar apuntes anoten las respuestas.
6. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y las escriba en el pizarrón o la



hoja de papel de manera que la clase las pueda leer.

7. Revise las respuestas de los grupos, y trabaje con la clase para organizarlas en categorías generales. Por ejemplo, agrupe la cantidad de veces que los participantes comen fuera de sus casas durante la semana, los tipos de restaurantes a los que usualmente van y las razones por las que creen difícil consumir frutas y vegetales cuando comen fuera.
8. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos otra vez para identificar maneras de incluir frutas y vegetales en sus comidas fuera de casa. Haga que las personas encargadas de tomar apuntes anoten las respuestas.
9. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Repase las respuestas de los grupos, y organícelas en otra serie de categorías.
10. Distribuya las copias de la hoja *Coma Fuera de Casa al Estilo 5 al Día*, y repase los consejos con la clase. Haga que los participantes identifiquen entre las ideas enumeradas en la hoja cuales les ayudarían a superar las dificultades que mencionaron.
11. Concluya la lección comentando con el grupo ideas adicionales para superar las dificultades para consumir frutas y vegetales cuando se come fuera de la casa.

actividad 2 – coma en el trabajo al estilo 5 al Día

1. Divida a su clase en nuevos grupos de cuatro a seis participantes cada uno.
2. Provea a cada grupo de varias hojas de papel y de una pluma o lápiz.
3. Pida a cada grupo que escoja a una persona que tome apuntes y a un portavoz.



4. Pida a los participantes que comenten con sus grupos respectivos sus hábitos alimenticios en el trabajo. Haga que los grupos hablen acerca de qué tan frecuentemente llevan almuerzo de sus casas... qué tan seguido compran su almuerzo en la cafetería, en los camiones de comida ambulante o en las máquinas expendedoras de sus trabajos... y si creen difícil comer frutas y vegetales en el trabajo. Haga que las personas encargadas de tomar apuntes anoten las respuestas.
5. Solicite a los participantes que comenten por qué creen difícil consumir frutas y vegetales en el trabajo. Haga que las personas encargadas de tomar apuntes anoten las respuestas.
6. Pida al portavoz de cada grupo que lea las respuestas, y las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer.
7. Repase las respuestas de los grupos, y trabaje con la clase para organizar las respuestas en categorías generales. Por ejemplo, agrupe qué tan seguido los participantes llevan almuerzo de



sus casas, qué tan frecuentemente lo compran en el trabajo y las razones por las cuales los participantes creen difícil comer frutas y vegetales en el trabajo.

8. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos otra vez para identificar formas de incluir frutas y vegetales en sus comidas y bocadillos en el trabajo. Haga que las personas encargadas de tomar apuntes anoten las respuestas.
9. Pida que el portavoz de cada grupo lea las respuestas, y las escriba en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Repase las respuestas de los grupos, y organícelas en otra serie de categorías.
10. Distribuya las copias de la hoja *Coma en el Trabajo al Estilo 5 al Día*, y repase los consejos con la clase. Haga que los participantes identifiquen entre las ideas enumeradas en la hoja cuales les ayudarían a superar las dificultades que mencionaron.
11. Concluya la actividad comentando con el grupo ideas adicionales para superar las dificultades para consumir frutas y vegetales en el trabajo.

más ideas

ACTIVIDAD FÍSICA

Repita esta lección con el grupo enfocándola en cómo realizar actividad física en el trabajo o fuera de casa. Utilice el folleto *Sea Activo a su Manera* para proporcionar ejemplos de cómo obtener actividad física cuando se tiene un estilo de vida muy intenso.

ABOGANDO POR 5 AL DÍA

Utilice la hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día* y la *Actividad Física en su Comunidad* para hablar con los participantes acerca de estrategias para mejorar la disponibilidad y la calidad de frutas y vegetales en los restaurantes locales y en las cafeterías en sus trabajos. ♦

CONSEJOS

- Si el grupo sólo consta de unos pocos participantes, realice esta lección como si fuera una clase completa.
- Si tiene tiempo para realizar sólo una de las actividades, puede llevar a cabo la otra actividad en una clase posterior.







Abogue por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Identificar y comentar por lo menos cuatro obstáculos al consumo de frutas y vegetales.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro maneras de superar los obstáculos al consumo de frutas y vegetales.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro obstáculos a la actividad física.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro maneras de superar los obstáculos a la actividad física.
- Resumir cuatro pasos para abogar por 5 al Día y la actividad física en su comunidad.



MATERIALES

- Papel y lápices
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- La hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* (p. H - 70)

PREPARACIÓN

Fotocopie la hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* para todos los participantes.

INSTRUCCIONES

1. Divida a la clase en grupos de cuatro a seis participantes cada uno.
2. Suministre papel y un lápiz a cada grupo. Pida a los participantes que elijan a una persona que tome apuntes y a un portavoz para cada grupo.
3. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para identificar los obstáculos al consumo de frutas y vegetales. Solicite a los participantes que se enfoquen en los obstáculos de su comunidad. Haga que las personas encargadas de tomar notas apunten los obstáculos identificados por su grupo.
4. Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de obstáculos. Escriba la lista en el pizarrón o

la hoja de papel de manera que la clase la pueda leer.

Ejemplos de obstáculos:

- Hay demasiados restaurantes de comida rápida en mi comunidad.
- Escasez de frutas y vegetales de calidad en la tienda de comestibles de mi vecindario.
- Escasez de frutas y vegetales donde trabajo.

Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para encontrar soluciones a los obstáculos.



Ejemplos de soluciones:

- *Abogar para que los restaurantes de comida rápida sirvan más frutas y vegetales.*
- *Exhortar a las tiendas de comestibles de mi vecindario a que vendan frutas y vegetales de calidad.*
- *Solicitar a mi empleador que surta de frutas y vegetales a las máquinas expendedoras.*

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase la pueda leer.

5. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para identificar los obstáculos a la actividad física. Solicite a los participantes que se enfoquen en los obstáculos de su comunidad.

Ejemplos de obstáculos:

- *Mi vecindario no es seguro para caminar.*
- *Mi comunidad no tiene carriles para bicicletas.*
- *Los senderos para caminar en los parques de mi comunidad están en malas condiciones.*

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de obstáculos. Escriba la lista en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase la pueda leer.

Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para encontrar soluciones a los obstáculos

Ejemplos de soluciones:

- *Trabajar con las autoridades locales para que creen zonas seguras para caminar.*
- *Trabajar con el Departamento de Transporte para construir carriles para bicicletas.*
- *Trabajar con el Departamento de Parques y Recreación a fin de que restauren los senderos para caminar.*

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón o

la hoja de papel de manera que la clase la pueda leer.

6. Distribuya entre los participantes la hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad*.

Describa cada paso a los participantes, y déles tiempo para que comenten con sus grupos respectivos cómo los aplicarían en una solución para 5 al Día y en una solución para la actividad física. Pida a los portavoces de los grupos que describan cómo sus grupos aplicaron los pasos a las soluciones.

7. Motive a los participantes para que después de la clase continúen trabajando en sus soluciones para 5 al Día y la actividad física con sus grupos, amigos, familiares y vecinos.

Nota: Para obtener óptimos resultados con esta lección, es altamente recomendable que usted realice con los mismos participantes las ideas de expansión en clases de seguimiento.





más ideas

EVALUACIÓN DE 5 AL DÍA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

Planifique una clase de seguimiento con el mismo grupo, y conduzca con los participantes una evaluación comunitaria para determinar qué es lo que está disponible en la comunidad y qué es lo que falta en cuanto al acceso a frutas y vegetales de calidad y las oportunidades para la actividad física. Fotocopie las hojas *Evaluación Comunitaria de 5 al Día* (p. H - 72) y *Evaluación Comunitaria de la Actividad Física* (p. H - 75). Divida a la clase en dos equipos, y haga que uno de ellos se enfoque en la disponibilidad de frutas y vegetales de calidad y que el otro equipo se centre en las oportunidades para la actividad física. Distribuya las hojas *Evaluación Comunitaria de 5 al Día* y *Evaluación Comunitaria de la Actividad Física* entre los equipos apropiados. Trabaje con cada equipo para completar las evaluaciones. Después de realizar las evaluaciones, realice una clase de seguimiento para comentar acerca de los resultados, y pida que los participantes utilicen la hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* para desarrollar un plan de acción para mejorar el acceso a frutas y vegetales y tener mayores oportunidades de actividad física.



EVALUACIÓN DE LOS ESPACIOS PARA CAMINAR EN LA COMUNIDAD

Planifique otra clase con el mismo grupo y trabaje con los participantes en la realización de una evaluación de los espacios para caminar en su comunidad. Fotocopie la hoja *Evaluación de los Espacios para Caminar* (p. H - 78) y distribúyala entre los participantes. Después de completar las evaluaciones, organice una clase de seguimiento para comentar los resultados y pida a los participantes que utilicen la hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* para desarrollar un plan de acción para mejorar las condiciones para caminar en su comunidad. ♦

CONSEJOS

- Dependiendo de la duración de la clase, usted puede impartir la parte de los obstáculos y soluciones al consumo de frutas y vegetales en una clase y la parte de los obstáculos y soluciones a la actividad física en otra clase.
- Invite a un profesional en desarrollo comunitario a la clase para que ofrezca sugerencias a los participantes acerca de cómo hacer cambios positivos en sus comunidades para aumentar el consumo de frutas y vegetales y la práctica de actividad física.
 - Utilice las ideas de expansión para crear un minicurso acerca del liderazgo social en la comunidad.





Sea Activo a su Manera

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

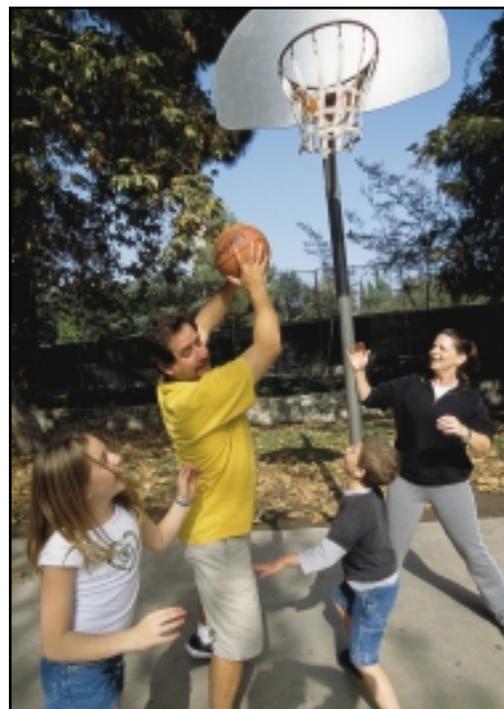
- Mencionar tres beneficios para la salud asociados con la actividad física.
- Recordar las recomendaciones de 5 al Día y la actividad física.
- Identificar tres formas de hacer actividad física en la casa y en el trabajo.
- Usar la *Pirámide de Actividad Física* y el *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* para crear una rutina semanal de actividad física.
- Entender cómo la fórmula Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo (FITT) puede ayudarlos a mejorar su nivel de actividad física.

MATERIALES

- La hoja *Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud* (p. H - 82)
- La hoja *Manteniéndose en Forma con FITT* (p. H - 83)
- La hoja *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* (p. H - 84)
- La hoja *Pirámide de Actividad Física* (p. H - 85), o el folleto *Sea Activo a su Manera*
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores

PREPARACIÓN

1. Fotocopie las hojas *Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*, *Manteniéndose en Forma con FITT* y el *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* para los participantes.
2. Fotocopie la hoja *Pirámide de Actividad Física*, o aparte la cantidad necesaria de los folletos *Sea Activo a su Manera* para todos los participantes.



INSTRUCCIONES

1. Comience la lección pidiendo a sus participantes que describan algunos de los beneficios de la actividad física para la salud. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Distribuya las copias de la hoja *Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud*, y pida a los participantes que comparen las respuestas enumeradas en el pizarrón o la hoja de papel con la información que aparece en la hoja. Platique con los participantes cómo la actividad física complementa el consumo de frutas y vegetales en el mejoramiento de la salud general de una persona. Motive a los participantes para que hagan preguntas y expresen sus opiniones.
2. Entable una plática con los participantes sobre las actividades físicas que les gustan y acerca de la frecuencia en que deberían realizar actividad



física cada día. Pida a los participantes que incluyan los tipos de actividades físicas que disfrutan llevar a cabo con sus familiares y amigos, en el trabajo y en la casa. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Distribuya las copias de la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera*, y repase la información con la clase. Pida a los participantes que comparen las respuestas enumeradas en el pizarrón o la hoja de papel con la información de la hoja o del folleto. Hable con los participantes acerca de los diferentes beneficios para la salud asociados con las actividades aeróbicas, de resistencia y de flexibilidad. Anime a los participantes que hagan preguntas y compartan sus opiniones.

- Usando la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera*, hable con los participantes acerca de estrategias que pueden utilizar para aumentar sus niveles de actividad física. Pida a los participantes que comenten cómo pueden hacer para que actividades, tales como caminar, bailar o andar en bicicleta sean más rigurosas. Escriba las respuestas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Distribuya la

hoja *Manteniéndose en Forma con FITT*, y repase la fórmula de FITT (Frecuencia,

Intensidad, Tiempo y Tipo) con la clase.

Demuestre a los participantes cómo incrementando la frecuencia, la intensidad o el tiempo de una actividad física pueden modificar sus actividades para que sean más rigurosas, al tiempo que aumentan los beneficios para la salud. Motive a los participantes para que hagan preguntas y compartan sus opiniones.

- Concluya la lección distribuyendo las copias de la hoja *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física*, y hable con los participantes acerca de la utilidad de emplearlas para monitorear su progreso. Pídale que repasen la sección con las metas semanales, y comente con ellos algunos consejos útiles para hacer más actividad física y para comer de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día. Sugírales que formen un equipo con un familiar o amigo a fin de realizar más actividad física y comer más frutas y vegetales. Mencione cómo el apoyo interpersonal puede hacer que el llevar un estilo de vida saludable sea mucho más fácil. Sugiera a los participantes que utilicen las hojas *Pirámide de Actividad Física*, *Manteniéndose en Forma con FITT* y *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* para crear una rutina semanal de actividad física.

más ideas

ZONA DE RITMO CARDÍACO

Fotocopie y distribuya la hoja *Zona de Ritmo Cardíaco* (p. H - 86) entre los participantes. Después, pregúnteles qué han oído o qué saben acerca de la zona de ritmo cardíaco. Escriba las respuestas en el pizarrón u hoja de papel de manera que la clase las pueda leer. Repase la hoja *Zona de Ritmo Cardíaco* con los participantes, y explíqueles que puede utilizarse como una herramienta para monitorear sus niveles de esfuerzo cuando se realiza actividad física. Haga que los participantes calculen su zona de ritmo cardíaco según el paso uno, y refuerce la información con los pasos dos y tres de la hoja.



continuación de más ideas

COMPAÑERO PARA 5 AL DÍA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Únase a los participantes que estén interesados en tener un compañero para 5 al Día y la actividad física a fin de crear un programa para caminar, andar en bicicleta o hacer ejercicio aeróbico juntos. Elabore una hoja de registro donde los participantes puedan anotar sus nombres y números de teléfono a los que puedan llamarse si están interesados.

RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Organice una clase de seguimiento una semana después de realizar esta lección, y pida a los participantes que traigan sus hojas *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física*. Haga que los participantes comenten sus logros durante la semana previa y los pasos que tomaron para cumplir sus metas. ♦

CONSEJOS

- Utilice esta lección como introducción a las otras lecciones de actividad física.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que imparta la lección junto con usted.





Camine 30 Minutos al Día a la Manera 5 al Día

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Identificar por lo menos tres beneficios de caminar como una forma de actividad física.
- Aplicar los principios de la seguridad en el ejercicio a la actividad física.
- Utilizar la caminata como una forma de actividad física en el trabajo y en el hogar.
- Reconocer que caminar es una manera de hacer actividad física con los amigos y la familia.
- Monitorear su esfuerzo durante la actividad física.
- Mencionar una nueva estrategia para influir a la familia que coma más frutas y vegetales.

MATERIALES

- Un reloj con segundero
- Un teléfono celular o acceso rápido a un teléfono
- Un sendero seguro para caminar, que esté en un parque, una vecindad, una escuela, un centro comercial u otro lugar accesible
- Agua (de un bebedero o de otra fuente)
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- La hoja *Manténgase Activo* (p. H - 88)
- La hoja *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio* (p. H - 89)
- La hoja *Ejercicios de Estiramiento* (p. H - 91)
- La hoja *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* (p. H - 84)
- La hoja *Pirámide de Actividad Física* (p. H - 85) o el folleto *Sea Activo a su Manera*
- Lápices o plumas



PREPARACIÓN

1. Escoja una ruta para caminar segura y con espacio suficiente para los participantes.
2. Fotocopie las hojas *Manténgase Activo*, *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*, *Ejercicios de Estiramiento* y *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* para todos los participantes. También, fotocopie la hoja *Pirámide de Actividad Física*, o aparte la cantidad necesaria de los folletos *Sea Activo a su Manera* para todos los participantes.

ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO

1. Distribuya entre los participantes la hoja *Manténgase Activo* y las plumas o lápices. Antes de comenzar a hablar acerca de la actividad física, pídeles que llenen la hoja.
2. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
3. Repase la lista de respuestas con la clase, y utilice la plática para introducir la lección *Camine 30 Minutos al Día a la Manera 5 al Día*. Explique algunos de los beneficios para la salud que se obtienen al caminar. Por ejemplo, que mejora la aptitud



cardiorrespiratoria y la circulación y que fortalece y tonifica los músculos de las piernas. Explique también que el caminar es una manera agradable y fácil de obtener al menos 30 minutos de actividad física todos los días.

4. Distribuya las hojas *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio y Ejercicios de Estiramiento*, y repáselas con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de calentamiento caminando en su sitio a paso relajado por 3 a 5 minutos. Después del calentamiento, pida a los participantes que hagan algunos ejercicios de estiramiento ilustrados en la hoja *Ejercicios de Estiramiento*.

INSTRUCCIONES

1. Proporcione a los participantes direcciones o mapas de la ruta para caminar.
2. Agrupe a los participantes en pares, y pídale que entren en confianza con sus compañeros durante la caminata. Haga que los participantes pregunten a sus compañeros acerca de su fruta y vegetal preferidos... su forma favorita de prepararlos... y los consejos que utilizan para convencer a sus familias de que coman más frutas y vegetales. Después, ínsteles a que pregunten a sus compañeros acerca de su actividad física favorita... el lugar que prefieren para practicar la actividad física... y los consejos que utilizan para persuadir a sus familias de tener más actividad física.
3. Comience la caminata con lentitud, y aumente gradualmente a un paso cómodo para todos.
4. Pida a los participantes que se monitoreen durante la caminata según la tabla de la hoja *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*. Haga que ajusten su paso según cómo se vayan sintiendo.
5. Continúe la caminata de 15 a 20 minutos.
6. Para enfriar los músculos gradualmente, vuelva a un paso más lento durante los últimos 2 a 3 minutos.
7. Concluya la lección recordando a los participantes que caminar rápidamente es una forma de actividad física de intensidad moderada. Explíqueles también que pueden tener 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al día realizando tres caminatas de diez minutos, por ejemplo caminar hasta la tienda, caminar en la hora del almuerzo, caminar en un centro de comercio o caminar después de la cena con los familiares. Después, distribuya las copias de la hoja *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* y las de la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* entre los participantes. Sugiera al grupo que utilice el *Tablero* en casa para monitorear su actividad física y su avance en cuanto a consumir de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día. Motive a los participantes para que utilicen la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* y así aprendan algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas cotidianas.

más ideas

EVALUACIÓN DE LOS ESPACIOS PARA CAMINAR

Use la hoja *Evaluación de los Espacios para Caminar*, y pida a los participantes que trabajen en grupos para evaluar tales espacios para caminar en su vecindario. Combine esa evaluación de los espacios para caminar con la lección *Abogue por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* como parte de una clase de múltiples sesiones.

CAMINATA EN EL PARQUE

Camine hasta un parque cercano. Pida a los participantes que lleven un bocadillo o un almuerzo saludable para disfrutar de un picnic en grupo. En el parque, comente los principios básicos de la actividad física segura y eficaz, y ayude a los participantes a desarrollar un plan de caminata personal. De igual forma, pídale que encuentren la manera para que sus familiares y amigos participen en la caminata habitual.

ZONA DE RITMO CARDÍACO

Durante la caminata e inmediatamente después, utilice el reloj y pida a los participantes que se tomen el pulso durante 15 segundos y que multipliquen el resultado por cuatro. Haga que comparen el resultado con la hoja *Zona de Ritmo Cardíaco* para medir sus niveles de esfuerzo. ♦

CONSEJOS

- Camine y cuente los minutos que le lleva recorrer la ruta de la caminata durante un día o dos antes de la actividad para asegurarse de que la ruta sea segura y accesible y la distancia apropiada.
- Aumente el nivel de la intensidad, si lo desea, haciendo que los participantes muevan sus brazos de arriba abajo mientras caminan.
- Recuerde a los participantes que deben beber agua antes, durante y después de la actividad.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que imparta la lección junto con usted.







Baile a su Manera por 30 Minutos al Día

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Identificar por lo menos tres beneficios para la salud del baile como una forma de actividad física.
- Reconocer el baile como una forma de realizar actividad física con amigos y familiares.
- Saber cómo incrementar y disminuir la intensidad cuando se realizan actividades aeróbicas.
- Nombrar por lo menos tres formas de bajo costo para realizar actividad física.
- Monitorear su esfuerzo durante la actividad física

MATERIALES

- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Un equipo de música para discos compactos
- El disco compacto *Vive la Vida de 5 al Día*
- Agua (de un bebedero o de otra fuente)
- Un reloj
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- La hoja *Manténgase Activo* (p. H - 88)
- La hoja *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio* (p. H - 89)
- La hoja *Ejercicios de Estiramiento* (p. H - 91)
- La hoja *Baile a su Manera por 30 Minutos al Día* (p. H - 94)
- La hoja *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* (p. H - 84)
- La hoja *Pirámide de Actividad Física* (p. H - 85) o el folleto *Sea Activo a su Manera*
- Lápices o plumas

PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un espacio abierto en el que los participantes se sientan cómodos.
2. Prepare el equipo de música con el disco *Vive la Vida de 5 al Día*.
3. Fotocopie las hojas *Manténgase Activo*, *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*, *Ejercicios de Estiramiento*, *Baile a su Manera por 30 Minutos al Día* y *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* para todos los participantes. Fotocopie la hoja *Pirámide de Actividad Física*, o aparte la cantidad necesaria de los folletos *Sea Activo a su Manera* para todos los participantes.
4. Revise la hoja *Baile a su Manera por 30 Minutos al Día*, y desarrolle una rutina divertida de ejercicios que incorpore movimientos para música de ritmo lento, mediano y rápido.



ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO

1. Distribuya entre los participantes la hoja *Manténgase Activo* y las plumas o lápices. Antes de comenzar a hablar acerca de la actividad física, pídeles que llenen la hoja.
2. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
3. Repase la lista de respuestas con la clase, y utilice la plática para introducir la lección *Baile*



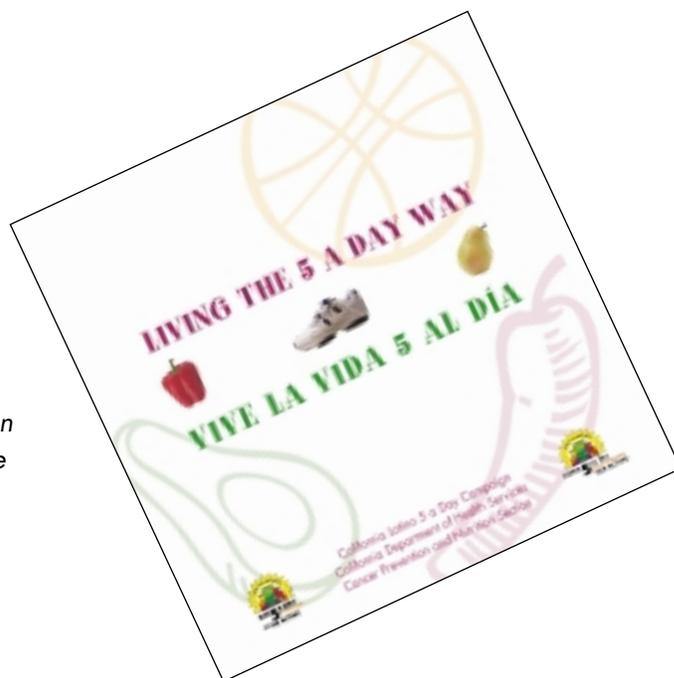
a su Manera por 30 Minutos al Día.

Explique algunos de los beneficios que aporta el baile a la salud. Por ejemplo, que mejora la aptitud cardiorrespiratoria y la circulación y que tonifica los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo.

4. Distribuya las copias de las hojas *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio* y *Ejercicios de Estiramiento*, y repáselas con la clase. Haga que los participantes realicen un ejercicio de calentamiento caminando en su sitio a paso relajado por 3 a 5 minutos. Después del calentamiento, pida a los participantes que hagan algunos ejercicios de estiramiento ilustrados en la hoja *Ejercicios de Estiramiento*.

INSTRUCCIONES

1. Distribuya la hoja *Baile a su Manera por 30 Minutos al Día*, y repase con los participantes los diferentes movimientos de brazos, piernas y cuerpo.
2. Muestre cómo individualizar la intensidad demostrando los siguientes movimientos. Haga que los participantes lo sigan.
 - **Movimientos grandes/pequeños** — Los grandes movimientos de brazos o piernas requieren más movilidad del cuerpo.
Demuestre: Marchar con las rodillas bien altas es más intenso que caminar en lugar...
 - **Impacto alto/bajo** — Poner los brazos arriba del corazón es un ejemplo de alto impacto, mientras que poner los brazos abajo del corazón es un ejemplo de bajo impacto.
Demuestre: Poner los brazos por encima de la cabeza mientras se realiza un movimiento es más intenso que poner los brazos en la cintura...
 - **Paso rápido/lento** — Moverse rápidamente requiere más trabajo que moverse lentamente.
Demuestre: Marchar a un paso rápido y luego lento.



- **Intensidad alta/baja** — Caminar a un paso enérgico y mover los brazos al mismo tiempo es más intenso que caminar a un paso lento con los brazos al lado del cuerpo.
Demuestre: Caminar a un paso rápido y mover los brazos, y caminar lentamente con los brazos al lado del cuerpo.
3. Ponga el equipo de música, y siga los movimientos que aparecen en la hoja *Baile a su Manera por 30 Minutos al Día*.
 4. Comience con una serie de movimientos a ritmo lento por 3 a 5 minutos.
 5. Gradualmente aumente el ritmo del ejercicio hasta alcanzar un ritmo de intensidad moderada que dure de 5 a 10 minutos. Recuerde a los participantes que deben encontrar su propio ritmo y que utilicen las preguntas para monitorear su esfuerzo de la hoja *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*.
 6. Vuelva a imponer un ritmo lento para un enfriamiento gradual y manténgalo por un lapso de 3 a 5 minutos.
 7. Dé a los participantes una tregua para beber agua y descansar brevemente.
 8. Si los participantes tienen ganas de seguir bailando, repita la lección según los pasos 4 a 6 hasta que hayan bailado por 30 minutos.
 9. Concluya la lección con una plática sobre cómo el baile puede ser una forma divertida y fácil de



mantener un estilo de vida saludable y de pasarlo bien con la familia y los amigos. Informe a los participantes acerca de las clases de baile y ejercicios de danza que existen en el área. Hable con ellos acerca de la posibilidad de desarrollar sus propias clases de danza, como, por ejemplo, organizar una clase en el centro comunitario, invitar a que todos bailen en la próxima fiesta familiar o reunirse en la casa de un amigo para hacer ejercicios aeróbicos con su música favorita o con un video de ejercicios. Después, distribuya las copias de la hoja *Tablero de 5 al Día* y la *Actividad Física* y las de la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* entre los participantes. Sugiera al grupo que utilice el *Tablero* en casa para monitorear su actividad física y su avance en cuanto a consumir de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día. Motive a los participantes para que utilicen la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* y así aprendan algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas cotidianas.

más ideas

BAILE TRADICIONAL

Organice una sesión especial de danza latina. Pida a los participantes que presenten y enseñen las danzas típicas de diversas regiones de América Latina, tales como merengue, salsa, cumbia, conga o tango. Como alternativa, invite a un instructor de danza para que conduzca una clase y enseñe algunas danzas tradicionales.

MAYOR INTENSIDAD

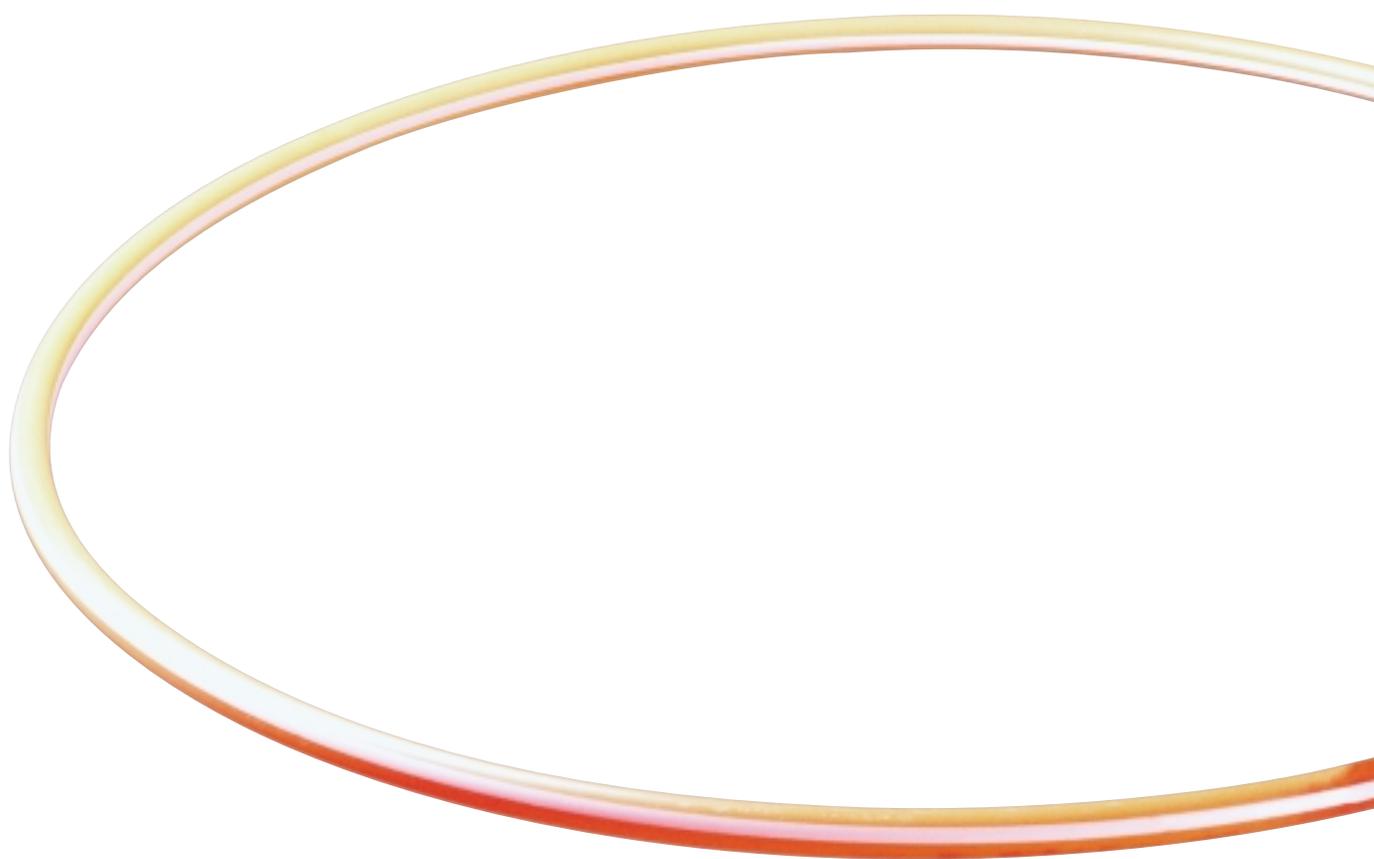
Haga que los participantes lleven de sus casas dos latas de frutas o de vegetales o compre algunas pesas tobilleras. Demuestre cómo agregando resistencia usted puede aumentar la intensidad de una actividad aeróbica. Muestre a los participantes cómo pueden usar las latas para practicar

flexión de brazos y la elevación de hombros. Mezcle los movimientos de brazos y la resistencia adicional con los otros movimientos de danza enumerados en la hoja *Baile a su Manera por 30 Minutos al Día* a fin de crear una nueva rutina. ♦

CONSEJOS

- Mantenga los movimientos simples y divertidos.
- Ubíquese de frente a sus participantes y asegúrese que sus pies sigan en espejo los movimientos de los pies de los participantes. Por ejemplo, si los participantes comienzan con su pie derecho, usted debe comenzar con su pie izquierdo.
- Incluya una sección en la que los participantes hagan sus propios movimientos de danza al ritmo de una canción.
- Recuerde a los participantes que deben beber agua antes, durante y después de la actividad.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que imparta la lección junto con usted.







Salte 30 Minutos al Día a la Manera 5 al Día

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Identificar por lo menos tres beneficios del salto de cuerda como una forma de actividad física.
- Nombrar tres reglas de la seguridad en el ejercicio.
- Aplicar la idea de combinar la actividad física con el tiempo que se dedica a la familia.
- Recordar las recomendaciones de 5 al Día y la actividad física.
- Monitorear su esfuerzo durante la actividad física.

MATERIALES

- Una cuerda para saltar por participante
- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Agua (de un bebedero o de otra fuente)
- Un equipo de música para discos compactos
- El disco compacto *Vive la Vida de 5 al Día*
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- La hoja *Manténgase Activo* (p. H - 88)
- La hoja *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio* (p. H - 89)
- La hoja *Ejercicios de Estiramiento* (p. H - 91)
- La hoja *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* (p. H - 84)
- La hoja *Pirámide de Actividad Física* (p. H - 85) o el folleto *Sea Activo a su Manera*
- Lápices o plumas

PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un espacio abierto en el que los participantes se sientan cómodos.
2. Prepare el equipo de música con el disco compacto *Vive la Vida de 5 al Día*.
3. Fotocopie las hojas *Manténgase Activo*, *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*, *Ejercicios de Estiramiento* y *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* para todos los participantes. También, fotocopie la hoja *Pirámide de Actividad Física*, o aparte la cantidad necesaria de los folletos *Sea Activo a su Manera* para todos los participantes.



ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO

1. Distribuya entre los participantes la hoja *Manténgase Activo* y las plumas o lápices. Antes de comenzar a hablar acerca de la actividad física, pídeles que llenen la hoja.
2. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
3. Repase la lista de respuestas con la clase, y utilice la discusión para introducir la lección *Salte 30 Minutos al Día a la Manera 5 al Día*. Explique algunos de los beneficios que aporta a la salud el salto de cuerda. Por ejemplo, que mejora la aptitud cardiorrespiratoria y la agilidad y que



fortalece y tonifica los músculos de las piernas.

Explique que el salto de cuerda es una forma fácil y divertida de tener al menos 30 minutos de actividad física al día.

4. Distribuya las copias de las hojas *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio* y *Ejercicios de Estiramiento*, y repáselas con los participantes. Haga que ellos realicen un ejercicio de calentamiento caminando en su sitio a paso relajado por 3 a 5 minutos. Después del calentamiento, pida a los participantes que hagan algunos ejercicios de estiramiento ilustrados en la hoja *Ejercicios de Estiramiento*.

juego 1 – simón dice – manténgase activo

INSTRUCCIONES

1. Suministre una cuerda de saltar a cada participante, y pídale a todos que se ubiquen a una distancia segura uno del otro.
2. Repase con la clase las reglas de Simón dice. Recuerde a los participantes que sólo deben ejecutar una orden cuando esté precedida de la frase "Simón dice". Si la orden no está precedida de la frase "Simón dice" y los participantes la ejecutan, quedan descalificados del juego. Cuando los participantes ejecutan una orden que no está precedida de "Simón dice", recuérdelos que "Simón no dijo que...". El participante que quede al final es el ganador.
3. Antes de comenzar el juego, demuestre los siguientes ejemplos de órdenes:
Simón dice – Salte la cuerda con ambos pies.
Simón dice – Salte la cuerda con un solo pie.
Simón dice – Siga saltando y diga "Coma 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día para una mejor salud".
Simón dice – Deje de saltar, ponga su cuerda en el suelo y marche en su sitio.
Simón dice – Salte la cuerda y diga "30 minutos de actividad física al día".

Simón dice – Salte la cuerda con un solo pie y mencione su vegetal favorito.

Simón dice – Salte la cuerda con ambos pies y diga "La actividad física con los amigos es divertida".

Ahora dé saltitos (los participantes que hayan saltado quedan descalificados).

4. Comience el juego dando la primer orden que empieza con la frase "Simón dice". Si un participante pierde un turno al saltar la cuerda, haga que comience de nuevo para continuar el juego.
5. Continúe diciendo en voz alta las órdenes con la frase "Simón dice". Repita cada orden dos veces y deje pasar aproximadamente unos 20 o 30 segundos entre cada una.
6. Alterne las órdenes sin la frase "Simón dice" cada cuatro o seis órdenes. Si los participantes ejecutan tales órdenes, quedan descalificados.
7. Continúe diciendo las órdenes hasta que sólo quede un participante saltando a la cuerda.

juego 2 – salte al ritmo de la música

INSTRUCCIONES

1. Ponga el disco compacto *Vive la Vida de 5 al Día*, y pida a los participantes que salten a un ritmo regular.
2. Diga a los participantes que continúen saltando hasta que la música pare. Los participantes que sigan saltando luego de que la música haya parado quedan descalificados del juego.
3. Varíe los intervalos entre el momento en que la música comienza y se detiene.
4. En cada pausa de la música, pida a los participantes que vayan quedando que digan su actividad física favorita y dónde les gusta practicarla.
5. Continúe el juego hasta que quede un solo participante.
6. Si hay un empate, pida a los participantes

que digan dos reglas de la seguridad en el ejercicio. Gana el participante que responda la pregunta correctamente.

7. Concluya los juegos número 1 y número 2 al preguntar a los participantes cómo podrían usar los juegos de cuerda con sus amigos y familiares. Después, distribuya las copias de la hoja *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* y las de la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* entre los participantes. Sugiera al grupo que utilice el *Tablero* en casa para monitorear su actividad física y su avance en cuanto a consumir de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día. Motive a los participantes para que utilicen la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* y así aprendan algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas cotidianas.

más ideas

CONCURSO DE SALTO A LA CUERDA

Organice un concurso para elegir al mejor saltador de cuerda. Solicite la ayuda de cuatro a seis participantes para que muestren sus habilidades en el salto de cuerda. Estas habilidades pueden incluir el mejor truco al saltar la cuerda, la mayor cantidad de saltos sin parar, saltar hacia atrás, saltar en una sola pierna, y así. Recuerde que la seguridad es primordial.

EL ALFABETO DE 5 AL DÍA

Haga que los participantes digan el alfabeto mientras saltan la cuerda diciendo el nombre de una fruta o vegetal que inicie con cada letra. Cuando una letra no tenga una fruta o vegetal correspondiente, los participantes deben decir “___ es por 5 al Día”. Gana el participante que mencione la mayor cantidad de frutas o vegetales mientras dice el alfabeto y salta la cuerda.

JUEGOS DE LA INFANCIA

Solicite a los participantes que demuestren diferentes rutinas de salto de cuerda que practicaban cuando eran niños, tales como “double dutch”. ♦

CONSEJOS

- Para *Simón Dice — Manténgase Activo*, escriba órdenes adicionales que incorporen la hoja *Manténgase Activo*. Por ejemplo, haga que los participantes salten la cuerda y mencionen dos maneras de hacer actividad física en su trabajo.
- Para *Salte al Ritmo de la Música*, prepare una cinta de música popular.
- Entre juegos, comente con los participantes los beneficios que la actividad física aporta a la salud.
- Recuerde a los participantes la importancia de la seguridad en el ejercicio.
- Pregunte a los participantes cómo podrían combinar el salto a la cuerda con el tiempo dedicado a los amigos y la familia.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que imparta la lección junto con usted.







Todos a Bordo al Tren de la Actividad Física

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Identificar por lo menos tres beneficios de la actividad física al jugar juegos interactivos.
- Nombrar por lo menos tres maneras de bajo costo para realizar actividad física.
- Aplicar la idea de combinar la actividad física con el tiempo que se dedica a la familia.
- Recordar tres reglas de la seguridad en el ejercicio.
- Monitorear su esfuerzo durante la actividad física.

MATERIALES

- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Agua (de un bebedero o de otra fuente)
- Un balón por cada cuatro jugadores — Pueden ser balones de baloncesto, fútbol o cualquier clase de balón mediano de hule o plástico
- Un cronómetro
- Un silbato
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- La hoja *Manténgase Activo* (p. H - 88)
- La hoja *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio* (p. H -89)
- La hoja *Ejercicios de Estiramiento* (p. H - 91)
- La hoja *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* (p. H - 84)
- La hoja *Pirámide de Actividad Física* (p. H - 85) o el folleto *Sea Activo a su Manera*
- Lápices o plumas



PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un espacio abierto en el que los participantes se sientan cómodos.
2. Fotocopie las hojas *Manténgase Activo*, *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*, *Ejercicios de Estiramiento* y *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* para todos los participantes. También, fotocopie la hoja *Pirámide de Actividad Física*, o aparte la cantidad necesaria de los folletos *Sea Activo a su Manera* para todos los participantes.

ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO

1. Distribuya entre los participantes la hoja *Manténgase Activo* y las plumas o lápices. Antes de comenzar a hablar acerca de la actividad física, pídale que llenen la hoja.
2. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
3. Repase la lista de respuestas con la clase, y utilice la plática para introducir la lección *Todos*



a *Bordo al Tren de la Actividad Física*. Explique que el juego del tren es una forma fácil y divertida de tener al menos 30 minutos de actividad física al día.

4. Distribuya las copias de las hojas *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio* y *Ejercicios de Estiramiento*, y repáselas con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de calentamiento caminando en su sitio a paso relajado por 3 a 5 minutos. Después del calentamiento, pida a los participantes que hagan algunos ejercicios de estiramiento ilustrados en la hoja *Ejercicios de Estiramiento*.

INSTRUCCIONES

1. Divida a los participantes en equipos de cuatro a seis jugadores.
2. Pida a cada equipo que se pare en una sola línea para formar un tren. La persona que esté al frente de cada línea es el conductor y recibe un balón.
3. Demuestre a los participantes las siguientes secuencias de pases de balón:

Pista número 1: Pase el balón por encima de la cabeza a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

Pista número 2: Gire a la derecha y pase el balón a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

Pista número 3: Gire a la izquierda y pase el balón a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

Pista número 4: Doble las rodillas y pase el balón entre las piernas a la persona que sigue en la línea. El último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el conductor.

4. Haga que cada equipo practique en su lugar cada una de las cuatro secuencias de pase. Diga en voz alta cada paso para avisar a los equipos que cambien de secuencia.
5. Después de que los equipos hayan practicado, diga en voz alta: "¡Todos a bordo!", y pida a los equipos que caminen en su sitio por un lapso de 2 a 3 minutos como una forma de calentamiento. Haga que los equipos aumenten su paso a una caminata tranquila que deben mantener durante todo el juego.
6. Diga en voz alta: "Pista número 1", y demuestre la primera secuencia de pase. Los equipos seguir esta secuencia de pase durante varias rondas.
7. Después de 2 a 3 minutos, diga en voz alta, "Cambiando pistas", y demuestre la segunda secuencia de pase (por ejemplo, gire a la derecha y pase el balón por detrás) en tanto que los trenes continúan moviéndose. Siga con las cuatro secuencias de pase, haciendo que cada serie se prolongue de 2 a 3 minutos.
8. Después de 10 a 12 minutos de actividad, diga en voz alta, "Estación del tren a la vista", y pida a los conductores que sostengan los balones y que disminuyan la velocidad del tren a una caminata a paso relajado de 2 a 3 minutos para enfriarse.
9. Entre los juegos, realice una sesión de preguntas y respuestas acerca de los beneficios de la actividad física. Recuerde a los participantes la importancia de la seguridad en el ejercicio y conteste sus preguntas.



10. Concluya la lección al preguntar a los participantes cómo podrían usar esta actividad o una actividad similar en sus casas con sus amigos y familiares. Después, distribuya las copias de la hoja *Tablero de 5 al Día* y la *Actividad Física* y las de la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* entre los participantes. Sugiera al grupo que utilice el *Tablero* en casa para monitorear su actividad física y su avance en cuanto a consumir de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día. Motive a los participantes para que utilicen la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* y así aprendan algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas cotidianas.

más ideas

PASES ALTERNADOS

Demuestre a la clase las secuencias de pases alternados. Por ejemplo, el conductor comienza el juego girando a su izquierda y pasando el balón. El jugador siguiente pasa el balón girando a su derecha. Este modelo alterno continúa hasta que el último jugador lleva el balón al frente y se convierte en el nuevo conductor. Otra opción es alternar el pase del balón sobre la cabeza y con el pase del balón entre las piernas.

MÁS MOVIMIENTO

En vez de caminar en su sitio, pida a la clase que camine hacia adelante mientras pasa el balón en las varias secuencias.

ZONA DE RITMO CARDÍACO

Entre juegos, pida a los participantes que tomen su pulso durante 15 segundos y que multipliquen el resultado por cuatro. Haga que comparen el resultado con la hoja *Zona de Ritmo Cardíaco* para medir sus niveles de esfuerzo. ♦

CONSEJOS

- Los supermercados y los grandes almacenes al menudeo venden balones de goma, baratos y coloridos en las secciones de juguetes o de artículos deportivos.
- Si no consigue balones, las bolsas rellenas de bolitas de plástico (conocidas como bean bags) o los *Frisbees* (discos voladores) son sustitutos adecuados.
- Pida a los equipos que digan “Haga actividad física 30 minutos al día, todos los días” cada vez que cambian los conductores.
- Pregunte a los participantes qué variaciones harían al juego del tren.
- Utilice el disco compacto *Vive la Vida 5 al Día* para agregar música al juego del tren.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que imparta la lección junto con usted.







Carrera de Relevos 5 al Día

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Identificar por lo menos tres beneficios de practicar la actividad física.
- Nombrar por lo menos tres maneras de bajo costo para realizar actividad física.
- Aplicar la idea de combinar la actividad física con el tiempo que se dedica a la familia.
- Utilizar la actividad de la carrera de relevos como ejemplo de cómo se puede realizar la actividad física bajo techo.
- Recordar las recomendaciones de 5 al Día y la actividad física.
- Monitorear su esfuerzo durante la actividad física.

MATERIALES

- Un espacio suficientemente grande y despejado
- Agua (de un bebedero o de otra fuente)
- Cinta adhesiva de papel (masking tape)
- Una silla por equipo
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores.
- La hoja *Manténgase Activo* (p. H - 88)
- La hoja *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio* (p. H - 89)
- La hoja *Ejercicios de Estiramiento* (p. H - 91)
- La hoja *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* (p. H - 84)
- La hoja *Pirámide de Actividad Física* (p. H - 85) o el folleto *Sea Activo a su Manera*
- Lápices o plumas



PREPARACIÓN

1. Escoja un cuarto amplio o un espacio abierto en el que los participantes se sientan cómodos. Las dimensiones del espacio deben ser de por lo menos 30 por 40 pies.
2. Utilice la cinta adhesiva de papel para marcar la línea de partida/llegada para cada equipo.
3. Coloque cada silla de 30 a 35 pies de distancia de la línea de partida/llegada.
4. Fotocopie las hojas *Manténgase Activo*, *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio*, *Ejercicios de Estiramiento* y *Tablero de 5 al Día y la Actividad Física* para todos los participantes. También, fotocopie la hoja *Pirámide de Actividad Física*, o aparte la cantidad necesaria de los folletos *Sea Activo a su Manera* para todos los participantes.



ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO

1. Distribuya entre los participantes las copias de la hoja *Manténgase Activo* y las plumas o lápices. Antes de comenzar a hablar acerca de la actividad física, pídeles que llenen la hoja.
2. Pida a los participantes que comenten sus respuestas, y escríbalas en el pizarrón o la hoja de papel de manera que el resto de la clase las pueda leer.
3. Repase la lista de respuestas con la clase, y utilice la discusión para presentar la lección *Carrera de Relevos 5 al Día*.
4. Distribuya las copias de las hojas *Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio* y *Ejercicios de Estiramiento*, y repáselas con los participantes. Haga que los participantes realicen un ejercicio de calentamiento caminando en su sitio a paso relajado por 3 a 5 minutos. Después del calentamiento, pida a los participantes que hagan algunos ejercicios de estiramiento ilustrados en la hoja *Ejercicios de Estiramiento*.

INSTRUCCIONES

1. Divida a los participantes en equipos de cuatro a seis jugadores.
2. Pida a cada equipo que se pare detrás de la línea de partida/llegada en una sola fila.
3. Demuestre los siguientes cuatro juegos de relevos:

Carrera de relevos número 1: A la señal de “¡ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, la toca y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruce la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Cada vez que un jugador toca la silla, debe decir “30 minutos de actividad física al día”. Gana el primer equipo cuyos miembros hayan completado los relevos.

Carrera de relevos número 2: A la señal de “¡ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, la circunda y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruce la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Cada vez que un jugador circunda la silla, debe decir “Coma de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día”. Gana el primer equipo cuyos miembros hayan completado los relevos.

Carrera de relevos número 3: A la señal de “¡ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, se sienta, se levanta y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruce la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Cada vez que un jugador se sienta en la silla, debe mencionar su actividad física favorita antes de levantarse. Gana el primer equipo cuyos miembros hayan completado los relevos.

Carrera de relevos número 4: A la señal de “¡ya!”, el primer jugador de cada equipo camina rápidamente hasta la silla, se sienta, realiza tres elevaciones de piernas con las piernas juntas, se levanta y luego se dirige al final de la fila. Tan pronto como el primer jugador cruce la línea de llegada, el jugador siguiente debe salir y repetir la misma rutina. El juego continúa hasta que el primer jugador vuelva a quedar al frente de la fila. Después de hacer las elevaciones de piernas, cada jugador debe mencionar un beneficio de practicar la actividad física antes de levantarse. Gana el primer equipo cuyos miembros hayan completado los relevos.



4. Durante cada carrera de relevos, pida a los jugadores que marchen en su sitio y alienten a sus compañeros del equipo.
5. Concluya la lección preguntando a los participantes cómo podrían usar esta actividad o una actividad similar en sus casas con sus amigos y familiares. Después, distribuya las copias de la hoja *Tablero de 5 al Día* y la *Actividad Física* y las de la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* entre los participantes. Sugiera al grupo que utilice el *Tablero* en casa para monitorear su actividad física y su avance en cuanto a consumir de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día. Motive a los participantes para que utilicen la hoja *Pirámide de Actividad Física* o el folleto *Sea Activo a su Manera* y así aprendan algunas maneras fáciles y divertidas de incluir la actividad física en sus vidas cotidianas.

más ideas

CARRERA DE RELEVOS HACIENDO REBOTAR EL BALÓN

Utilice los balones de la lección *Todos a Bordo al Tren de la Actividad Física*, y organice una carrera de relevos rebotando el balón con la mano. Pida a cada miembro de equipo que avance rebotando el balón hasta la silla, que la rodee y que regrese a la línea de llegada.

ZONA DE RITMO CARDÍACO

Entre los relevos, pida a los participantes que tomen su pulso durante 15 segundos y que multipliquen el resultado por cuatro. Haga que comparen el resultado con la hoja *Zona de Ritmo Cardíaco* para medir sus niveles de esfuerzo. ♦

CONSEJOS

- Utilice la hoja *Manténgase Activo* para incorporar información adicional en la carrera de relevos.
- Si no cuenta con un espacio bajo techo adecuado, realice la lección en un espacio abierto.
- Si los participantes disfrutan el ser competitivos, entregue premios a los equipos ganadores.
- Invite a un representante de YMCA, YWCA o del Departamento de Parques y Recreación para que imparta la lección junto con usted.



